

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<ol style="list-style-type: none"> 1 Trinxat de cerdenya 2 Crema de Carbassa i pastanaga 3 Mandonguilles amb sepià 4 Lluç al forn 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Espeguetti a la Bolonyesa 2 Pésois saltejats 3 Gattes al forn 4 Gall d'indi a la planxa 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Macarrons Bolonyesa 2 Espinac Saltejades 3 Pollastre Wok 4 Bacallà al forn 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Llenties Estofadas 2 Menestra verdures 3 Tonyina amb samfaina 4 Pollastre a la planxa 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Amanida d'estiu amb patates 2 Mongeta Verde amb patates 3 Salsixas al vi 4 Salmó a la planxa
17	18	12	13	14
<ol style="list-style-type: none"> 1 Amanida d'estiu amb pasta 2 Mestra de verdura 3 Codillo al forn 4 Lluç a la planxa 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Rissoto de setes 2 Espinacs a la catalana 3 Solomillo amb tomàquet 4 Tonyina a la planxa 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Cigrons estofats 2 Crema de porros 3 Conill amb Romesco 4 Carn magra a la planxa 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Llenties estofades 2 Mongeta tendre amb patates 3 Peus de porc 4 Gallineta al forn 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Sopa de rap 2 Carxofes amb patates 3 Calamar a la Americana 4 Pollastre al forn
24	25	26	27	28

DETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs Pit de Gall d'indi logurt natural
--	--	--	---	---

PA INTEGRAL 4 CUPS A LA SETMANA

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

* Ateguim Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3

TÈCNICA CULINÀRIA

* A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet

* Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba

* Salsa de Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres

* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomàquet, pastanaga, orenga i pebrot

* Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada

FRUITA DE TEMPORADA (SM)

VAPOR: Els plats de verdures i hortalisses que s'ofereixen a la Cuina Central en servei de càtering, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats